

## めぐるパーシモンホール 情報

### めぐるパーシモンホール開館20周年記念 白井圭(バイオリン)・北村朋幹(ピアノ)

時8/31(水)19:00開演(18:30開場)

場めぐるパーシモンホール小ホール

曲目 バルトーク「バイオリン・ソナタ第1番、第2番」ほか

¥全席指定3,500円、小～大学生2,000円。未就学児入場不可。発売中



白井圭



北村朋幹 ©TAKA MAYUMI

#### チケット取り扱い

- ・チケット専用電話☎5701-2904(10:00~19:00)
- ・チケットセンター窓口(10:00~19:00)
- ・めぐるパーシモンホールHP(コード①)

めぐるパーシモンホール  
八雲1-1-1 区民キャンパス内  
めぐるパーシモンホール事業課  
(☎5701-2913、☎5701-2968)



## 高

### 地域デビュー講演会 ～ICTの活用で地域とつながろう



☎高齢福祉課いきがい支援係(☎5722-9837、☎5722-9474)

高齢のかたでもパソコンやスマートフォンを活用している人が増えています。コロナ禍の対面での活動が難しい中でも、SNSやZoomなどの会議アプリを活用することで、高齢者の健康増進・生きがいづくりにつながります。パソコンやスマートフォンを活用して、地域参加の第一歩を踏み出しませんか。デジタル機器初心者も、ぜひご参加ください。

時6/27(月)13:30~15:10(13:00開場)

場中目黒GTプラザホール(上目黒2-1-3)

☑パソコンやスマートフォンなどを活用した地域社会参加。手話通訳あり

師NPO法人シニア大楽講師 嶋村和男氏(右写真)

対区内在住・在勤者

定35人(先着)

申電話、FAX(講座名、住所、氏名、電話・FAXを記入)で、6/1~20に、高齢福祉課いきがい支援係(☎5722-9837、☎5722-9474)へ



## 高

### シニアの部活 ～めぐる手ぬぐい体操グループづくり 脳に効く！ウォーキング



☎介護保険課介護予防係(☎5722-9608、☎5722-9716)

運動を週1回以上仲間と継続することが、介護予防・フレイル(虚弱)予防に効果があるといわれています。講座で出会った仲間と運動グループをつくり、修了後は自分たちで活動継続を目指します。まずは、体験・説明会にお申し込みください。詳細は区HP(コード③)をご覧ください。

☑60歳以上で、医師から運動を止められていない(要介護1~5のかたを除く)、今年度初めて参加する区内在住者

定各15人(先着)

#### シニアの部活～めぐる手ぬぐい体操グループづくり

会場	体験・説明会日時	講座日時
五本木住区センター(中央町2-17-2)	6/14(火) 9:30~11:00	6/28~10/11の毎週水曜日 9:30~11:30(全16回)

☑めぐる手ぬぐい体操を週1回行うグループをつくる

申6/1から、電話で、セントラルスポーツ株式会社(☎5543-1888(月~金曜日10:00~18:00。祝・休日を除く))へ

#### 脳に効く！ウォーキング

会場	体験・説明会日時	講座日時
高齢者センター(目黒1-25-26 道ふれあい館内)	6/15(水) 14:00~15:30	6/29~10/12の毎週水曜日 14:00~16:00(全16回)

☑歩くコースなどを仲間と考え、週1回活動するウォーキンググループをつくる

申6/1から、電話で、社会福祉法人奉優会(☎3760-1610(月~土曜日9:00~17:00。祝・休日を除く))へ

## 子

### 夏体験ボランティア参加者募集

☎めぐるボランティア・区民活動センター  
(☎3714-2534、☎3714-2530)

夏休みにボランティア活動をして、自分の世界を広げてみませんか。活動するには、事前説明会への参加が必要です。

#### 小・中学生コース

時①7/23(土)・27(水)・30(土)のいずれか1日

②7/23(土)~8/20(土)のうち1、2日

☑①福祉体験学習(車椅子・高齢者疑似・点字・手話体験から選択)

②区内の福祉施設、ボランティアグループなどでの活動

※原則①②両方に参加

☑区内在住・在学の小・中学生

定50人(先着。小学1~3年生は保護者同伴)

¥保険料350円

説明会 7/2(土)15:00~16:00または7/6(水)17:00~18:00

#### 高校・大学生コース

時7/23(土)~8/20(土)のうち2~6日

☑区内福祉施設、保育園・児童館やボランティアグループなどでの活動

☑区内在住・在学の高校・大学・専門学生

定100人(先着)

¥保険料350円

説明会 7/2(土)16:30~17:30または7/6(水)18:30~19:30

申申込用紙(めぐるボランティア・区民活動センター、住区センターで配布。目黒区社会福祉協議会HP(コード②)から印刷可)を、郵送(持参可)・FAX・Eメールで、6/1~23(必着)に、めぐるボランティア・区民活動センター(〒153-0061中目黒2-10-13 中目黒スクエア内、☎3714-2530、✉vo-c@meguroshakyo-i.net)へ

